

# Lembrar-nos de Jesus Cristo em nossas aflições

Leia Doutrina e Convênios 122:8–9 e procure imaginar que Deus está falando diretamente a você sobre situações que você e sua família estão enfrentando. Marque as frases que Ele ensinou que são importantes para você ouvir. Você pode registrar seus pensamentos e sentimentos no diário de estudo ou nas escrituras.

Leia Alma 7:11–12 e a seguinte declaração do presidente Henry B. Eyring, da Primeira Presidência. Registre o que eles ensinam sobre o Salvador que os ajuda a entender melhor Doutrina e Convênios 122:8–9.



Quando se perguntarem quanta dor vocês são capazes de suportar bem, lembrem-se Dele. Ele sofreu as mesmas coisas que vocês sofrem para que soubesse como socorrê-los. Ele talvez não retire seu fardo, mas lhes dará força, consolo e esperança. Ele conhece o caminho. Ele bebeu a amarga taça. Ele suportou o sofrimento de todas as pessoas.

Vocês estão sendo nutridos e consolados por um amoroso Salvador, que sabe como lhes socorrer a despeito dos testes que enfrentarem. (Henry B. Eyring, “Testados, provados e aperfeiçoados”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 97)

- Como pode ser útil para você durante suas provações saber que Jesus Cristo “desceu abaixo de todas elas”? (Doutrina e Convênios 122:8.) Por que você acha que Ele faria isso?
  - Que outras escrituras foram significativas para você ao passar por aflições?
- 

# Lembrar-nos de Jesus Cristo em nossas aflições

Leia Doutrina e Convênios 122:8–9 e procure imaginar que Deus está falando diretamente a você sobre situações que você e sua família estão enfrentando. Marque as frases que Ele ensinou que são importantes para você ouvir. Você pode registrar seus pensamentos e sentimentos no diário de estudo ou nas escrituras.

Leia Alma 7:11–12 e a seguinte declaração do presidente Henry B. Eyring, da Primeira Presidência. Registre o que eles ensinam sobre o Salvador que os ajuda a entender melhor Doutrina e Convênios 122:8–9.



Quando se perguntarem quanta dor vocês são capazes de suportar bem, lembrem-se Dele. Ele sofreu as mesmas coisas que vocês sofrem para que soubesse como socorrê-los. Ele talvez não retire seu fardo, mas lhes dará força, consolo e esperança. Ele conhece o caminho. Ele bebeu a amarga taça. Ele suportou o sofrimento de todas as pessoas.

Vocês estão sendo nutridos e consolados por um amoroso Salvador, que sabe como lhes socorrer a despeito dos testes que enfrentarem. (Henry B. Eyring, “Testados, provados e aperfeiçoados”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 97)

- Como pode ser útil para você durante suas provações saber que Jesus Cristo “desceu abaixo de todas elas”? (Doutrina e Convênios 122:8.) Por que você acha que Ele faria isso?
- Que outras escrituras foram significativas para você ao passar por aflições?